FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL
Centre Technique National Fernand-Sastre

Catalogue

du service documentation de la Direction Technique Nationale

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE DES 12/15 ANS

Ce document audiovisuel réalisé par André MERELLE et les élèves de préformation (14 ans) de l'Institut National du Football à Clairefontaine, présente quelques **200 exercices et jeux d'application**, illustrés par des images de haut-niveau, consacrés à l'initiation et au perfectionnement de tous les gestes fondamentaux du football. Dans la première partie, les techniques suivantes sont traitées : **les jonglages, les conduites, les dribbles**. La seconde partie présente les **passes, les tirs, le jeu de tête, les centres et reprises**. La vocation de cet ouvrage est d'être tout public ; il s'adresse à tous les éducateurs de tous niveaux et chacun peut y trouver ce qui l'intéresse, qu'il s'agisse de simple initiation ou d'entraînement plus élaboré.

Durée : 99 min.	Réf. : DVD-001	Prix : 34 €

LES TECHNIQUES DU DRIBBLE

Les dernières grandes compétitions ont revalorisé le jeu des attaquants et notamment **les notions de dribbles et de feintes**. L'ex-entraîneur de l'INF, Joaquim FRANCISCO FILHO, ancien technicien à Manchester United, présente **une série d'exercices spécifiques** à ces techniques aussi différentes que variées. Chaque type de dribble est décomposé et les méthodes d'apprentissage sont présentées. Les images de haut-niveau, à la fin de chaque chapitre, vous font passer de réels moments d'émotion et viennent renforcer l'idée de l'importance du travail de ces techniques.

Nouvelle édition

Durée : 44 min.	Réf. : DVD-002	Prix : 21 €

LES TECHNIQUES DEFENSIVES INDIVIDUELLES

Les exercices **d'initiation et de perfectionnement aux techniques défensives**, avec les conseils de Jean-François JODAR, ex-entraîneur national, champion du monde avec les moins de 17 ans. Ce document traite de l'**acte défensif au sol** en situation d'un contre un. Le premier chapitre présente une **initiation au tacle** (tacle de face, tacle latéral sous 2 formes, tacle de récupération). Le deuxième chapitre aborde les différentes **situations de duel**, enfin le troisième chapitre détaille une forme jouée favorisant un travail d'interception et de duel devant le but.

Durée : 50 min.	Réf. : DVD-003	Prix : 21 €

L'ENTRAINEMENT DE LA VITESSE EN FOOTBALL

La vitesse est une des qualités essentielles que doit posséder le footballeur. Echauffement, exercices spécifiques, jeux, tests. De précieuses informations qui contribueront à améliorer cette caractéristique physique chez les joueurs de football.

Durée : 17 min.	Réf. : DVD-004	Prix : 16 €

L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE DU GARDIEN DE BUT

Le gardien de but occupe un poste bien spécifique qui nécessite un travail technique important. Joaquim FRANCISCO FILHO, ex-entraîneur de l'INF, ancien technicien à Manchester United, et Franck RAVIOT, entraîneur des gardiens de buts de l'INF et de l'Equipe de France A, présentent les exercices et jeux d'application consacrés à l'initiation et au perfectionnement de tous **les gestes fondamentaux du gardien de but**. Les thèmes travaillés sont : l'échauffement, les réductions d'angle, les prises de balle, les déviations, les sorties, les dégagements aux poings, les exercices avec handicap, les arrêts réflexes, les coups francs, les relances, le jeu au pied.

Durée : 76 min.	Réf. : DVD-005	Prix : 25 €

PREFORMATION – ACCOMPAGNEMENT DES U12 A U15 – GUIDE PRATIQUE

Ce DVD a été réalisé à l'Institut National du Football de Clairefontaine, il accompagne l'ouvrage « Préformation – Accompagnement des U12 à U15 – Guide Pratique ». Vous y trouverez plus de 200 exercices présentés en fonction des différents thèmes travaillés lors de la préformation dans les domaines technique, tactique et athlétique. Une programmation, ainsi que des exercices concernant l'entraînement du gardien de but, complètent cet ouvrage extrêmement riche et très pratique d'utilisation. Pour chaque exercice, une fiche est présente dans le livre et vous pouvez visualiser la vidéo correspondante dans le DVD.

Durée : 110 min.	Réf. : L-033	Prix : 30 €

TRAUMATOLOGIE DU FOOTBALL
LES PREMIERS SOINS

La pratique du football de compétition, qu'elle soit au niveau amateur ou professionnel, est génératrice de pathologies diverses. Une bonne connaissance de ces traumatismes permettra une prise en charge adaptée au bord d'un terrain et très certainement un gain de temps dans les délais de cicatrisation et de retour sur le terrain. Dans cette première partie, le médecin du LOSC Lille Métropole, ancien médecin du CTNFS, et médecin de l'Equipe de France A, Franck LE GALL, présente les thèmes suivants : la pathologie musculaire, **la traumatologie du genou, la traumatologie de la cheville**.

La seconde partie traite les thèmes suivants : **les fractures, les traumatismes de la face, les traumatismes crâniens, les soins de la peau, la pathologie propre à l'adolescent, les techniques de soins, la prévention des accidents**. Chaque chapitre débute par un rappel anatomique, puis sont évoqués les mécanismes lésionnels et les signes cliniques par pathologie. Enfin, la conduite à tenir, sur et en dehors du terrain, est donnée en insistant sur ce qu'il convient de faire et ne pas faire.

Durée : 64 min.	Réf. : DVD-006	Prix : 24 €

FUTSAL : LES LOIS DU JEU
LES ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES

Ce DVD traite des Lois du Jeu du **Futsal** qui s'appuient sur celles du football à 11. Néanmoins, vous découvrirez dans ce document quelques règles qui sont spécifiques : le nombre de joueurs (2 x 5 joueurs), le ballon (qui rebondit peu), la durée de la partie (2 x 20 min. de temps effectif), les remises en touche effectuées au pied ainsi que les fautes et incorrections qui stipulent que les charges et les tacles sont formellement interdits… Et bien d'autres spécificités encore…

Tous **les aspects techniques, tactiques et stratégiques** sont également présentés dans ce DVD qui vous permettra de mieux appréhender cette nouvelle forme de pratique du football : l'utilisation de la semelle et de la pointe du pied, les différentes organisations de jeu ainsi que les animations offensives et défensives… Tout ce que vous devez savoir sur le Futsal…

Durée : 35 min.	Réf. : DVD-007	Prix : 20 €

METHODE COERVER – 3 DVD

Une série de 3 DVD qui propose **des exercices variés destinés à améliorer les qualités techniques basées sur la méthode Coerver**.

Nouvelle collection

Durée : 67 min. par DVD	Réf. : DVD-008	Prix : 64 €

LE FOOTBALL DES 6/9 ANS

Toutes les informations qu'il faut connaître lorsque l'on travaille avec les débutants. Une large gamme d'exercices adaptés à cet âge est proposée.

Durée : 60 min.	Réf. : DVD-009	Prix : 30 €

LE FOOTBALL DES 9/12 ANS

Deux DVD qui présentent **les caractéristiques de l'entraînement des poussins et des benjamins**. Le DVD n° 1 détaille les éléments suivants : la séance, les priorités et objectifs, la technique (la frappe tendue, le jonglage, le jeu de tête), la motricité/vivacité (parcours, jeux). Le DVD n° 2 détaille la technique (les passes, les prises de balle, les conduites), la tactique (placements, organisation, animation du jeu à 7 et à 9), l'initiation aux étirements.

Durée : 135 min.	Réf. : DVD-010	Prix : 44 €

APPUIS ET COORDINATION

Ce DVD présente environ 100 exercices consacrés **au développement de la coordination motrice**, ainsi qu'à **la maîtrise des appuis**. Ce document présente **les fondamentaux, le travail d'appuis, la maîtrise des appuis, des exemples de parcours avec le ballon** et des applications à haut-niveau. Avec le concours des élèves stagiaires au Centre National de Formation et d'Entraînement de Clairefontaine.

Durée : 60 min.	Réf. : DVD-011	Prix : 25 €

LES ETIREMENTS DU FOOTBALLEUR

Ce DVD montre **l'importance des étirements** dans la pratique sportive. Qu'ils soient **activo-dynamiques** dans la phrase d'échauffement, ou **passifs** à la mi-temps ou en fin de match, ils sont indispensables dans la **préparation de l'effort** et pour favoriser une **récupération rapide et efficace**. Vous trouverez dans ce document les exercices appropriés aux étirements, ainsi que **les corrections éventuelles** à apporter lors de certaines postures.

Durée : 47 min.	Réf. : DVD-012	Prix : 25 €

LA FORMATION DU GARDIEN DE BUT

Ce DVD pédagogique, élaboré par Christian PUXEL, s'adresse à **l'ensemble des éducateurs, des entraîneurs spécifiques et des gardiens de but** soucieux d'approfondir leurs connaissances dans ce domaine. Organisée autour d'une **méthodologie rigoureuse**, cette vidéo traite de 3 thèmes essentiels pour le gardien de but : **la mobilité, la prise de balle et le plongeon**.

Durée : 170 min.	Réf. : DVD-013	Prix : 30 €

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHEZ LE JEUNE FOOTBALLEUR

Ce support propose une série de différents exercices afin **d'optimiser le développement musculaire** chez le jeune footballeur, dès la préformation, jusqu'à l'âge adulte à l'aide de techniques classiques de musculation. Différents chapitres sont proposés : **musculation** (stimulation des muscles), **proprioception** (équilibration), **pliométrie basse** (gainage, skipping, etc.), **pliométrie moyenne** (foulées, sauts, etc.) et **classiques de la musculation**.

Pour anticiper ce que sera le football de demain, un développement équilibré et harmonieux de la coordination et de la force s'avère nécessaire, afin de répondre à l'évolution du jeu et de préserver la santé et l'intégrité physique du jeune joueur. L'acquisition progressive des bons placements, puis des techniques de base des mouvements globaux de la musculation doivent être maîtrisés, grâce à l'aide et à l'accompagnement indispensables d'un éducateur formé et compétent dans ce domaine.

Durée : 32 min.	Réf. : DVD-014	Prix : 25 €

ANALYSES ET ENSEIGNEMENTS DE LA COUPE DU MONDE 1998

Le document de synthèse de la Direction Technique Nationale sur la Coupe du Monde 1998 en France. Vous y trouverez une réflexion sur le football de haut-niveau à l'aube du troisième millénaire, dans les domaines **technique, tactique, physique et psychologique**, ainsi qu'une étude statistique des buts de cette compétition.

DTN	40 pages	Réf. : L-001	Prix : 10 €

ANALYSES ET ENSEIGNEMENTS DE LA COUPE DU MONDE 2002

La DTN a analysé les faits marquants de cette Coupe du Monde ponctuée par une finale opposant 2 nations les plus expérimentées dans cette épreuve, le Brésil et l'Allemagne. Vous y trouverez les éléments suivants : le système de jeu et l'animation des 8 premières équipes, l'analyse du jeu des 24 autres participants, les aspects marquants, le jeu au poste, l'analyse des 161 buts de la Coupe du Monde.

DTN	44 pages	Réf. : L-002	Prix : 10 €

ANALYSES ET ENSEIGNEMENTS DE L'EURO 2004

La DTN a analysé **les faits marquants** de cet Euro ponctué par une finale inédite et surprenante opposant 2 nations vierges de tout palmarès dans cette épreuve, le Portugal, pays hôte, et la Grèce. Vous y trouverez les éléments suivants : **le système de jeu et l'animation** des 16 équipes participantes ; **les aspects marquants** dans les domaines **technique, athlétique, tactique et psychologique** ; **les incidences sur l'entraînement** au niveau de la préformation et de **la formation du joueur** ; **le rôle de l'entraîneur**, leader d'équipe, fédérateur et animateur du projet technique.

DTN	48 pages	Réf. : L-003	Prix : 10 €

ANALYSES ET ENSEIGNEMENTS DE LA COUPE DU MONDE 2006

L'extraordinaire parcours en Coupe du Monde prend évidemment sa source dans le travail fourni par tout le staff et tous les joueurs qui ont participé à l'aventure pendant 2 ans. Vous retrouverez dans ce document les analyses **faites par les Entraîneurs Nationaux**. Vous aurez le plaisir de **visionner tous les buts** de cette Coupe du Monde 2006 **sur un DVD inclus**.

DTN	50 pages	Réf. : L-004	Prix : 20 €

DICTIONNAIRE DE FOOTBALL (6 LANGUES)

2 000 mots traduits en 6 langues (français, anglais, allemand, espagnol, italien, portugais) pour que tous les amateurs de football puissent échanger à propos de leur sport, en maîtrisant **des termes spécifiques** sur le jeu lui-même ou sur ce qui l'entoure.

Jacques CREVOISIER	138 pages	Réf. : L-006	Prix : 15 €

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT DES DEBUTANTS (6/7 ANS)

Vous trouverez dans ce livre, très pratique, la programmation **des séances d'entraînement** pour les débutants (6/7 ans) sur une saison complète avec **des objectifs techniques** (pouvoir jouer) **et tactiques** (savoir jouer) adaptés cette catégorie d'âge.

Ecrit par Patrice MARSEILLOU, ancien élève de l'Institut National du Football (INF), ce livre présente **la formation des débutants** : **l'éveil**, première étape dans l'apprentissage des jeunes footballeurs. 60 fiches de séances d'entraînement, plus de 480 exercices illustrés par 360 dessins.

Patrice MARSEILLOU	143 pages	Réf. : L-007	Prix : 18 €

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT DES POUSSINS (8/9 ANS)

Basé sur la même méthode que l'ouvrage sur la programmation des débutants, ce livre présente **une planification annuelle** de séances chez les poussins (8/9 ans). Très facile d'accès, cet ouvrage permettra à tous les éducateurs de cette catégorie si importante d'effectuer **un travail organisé et rationnel**. Les objectifs prioritaires et l'initiation chez les poussins sont avant tout **l'acquisition des bases techniques et tactiques** pour les mettre au service du jeu dans sa plus grande simplicité. 60 fiches de séances d'entraînement, plus de 480 exercices illustrés par 360 dessins.

En rupture de stock

Patrice MARSEILLOU	153 pages	Réf. : L-008	Prix : 18 €

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT DES BENJAMINS (10/11 ANS)

Après 2 saisons passées en débutants à découvrir le football et 2 en poussins à l'apprentissage de ses bases, le jeune footballeur démarre ses 6e et 7e années de formation en catégorie benjamins. Cette étape est incluse dans la catégorie initiation. Les objectifs de cette initiation restent **l'acquisition des bases techniques et tactiques individuelles**. La programmation annuelle des benjamins comprend : les objectifs par thème, la séance-type de la catégorie, les cycles de travail par séance, les fiches tests, 60 séances d'entraînement, 420 exercices supports.

Patrice MARSEILLOU	153 pages	Réf. : L-009	Prix : 18 €

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT DES 18 ANS ET SENIORS

Après les cahiers d'entraînement pour les jeunes, voici un ouvrage **concernant les adultes**. Celui-ci comprend : 134 séances-types d'entraînement ; plus de 750 exercices illustrés par 500 dessins ; **la programmation** des entraînements ; les cycles de travail ; **la planification athlétique** ; les fiches tests.

En rupture de stock

Patrice MARSEILLOU	269 pages	Réf. : L-010	Prix : 30 €

FOOTBALL : ENTRAINEMENT TACTIQUE

Ce livre est un document spécifique pour l'entraînement tactique.

Celui-ci contient les principes généraux, exercices et jeux à thèmes **: la récupération du ballon, la conservation du ballon, l'animation offensive, les organisations, les déplacements des joueurs, les duels, la finition, la programmation de l'entraînement**.

Claude DOUCET	143 pages	Réf. : L-013	Prix : 18,50 €

FOOTBALL : PERFECTIONNEMENT TACTIQUE

Chaque **situation tactique** pouvant être rencontrée lors d'un match est abordée en **2 étapes** :

- **Les principes généraux** sont tout d'abord détaillés avec clarté, grâce à **des explications** simples et de nombreux **schémas** didactiques ;
- **250 exercices et jeux** permettent par la suite **une mise en place d'entraînements** concrets et adaptés.

Exhaustif et accessible, ce manuel s'adresse à tous les éducateurs et entraîneurs de football qui souhaitent comprendre et faire **travailler la tactique** à leurs joueurs de façon spécifique.

Claude DOUCET	223 pages	Réf. : L-014	Prix : 21,80 €

ENTRAINEUR DE FOOTBALL

Ce document vous propose **un parcours d'apprentissage** basé sur les **fondamentaux techniques** du football. Par l'intermédiaire de l'observation et de la correction des gestes, l'éducateur, quel que soit son public, est à même de faire progresser et de motiver ses joueurs. Vous trouverez dans cet ouvrage **une méthode** qui vous permettra **d'organiser** de façon pratique vos séances d'entraînement et même d'effectuer **une planification** en fonction des catégories d'âge.

Yves CALVIN – Jocelyn WATY	198 pages	Réf. : L-015	Prix : 24 €

CHAMPION DANS LA TETE

Ce livre, fruit d'une longue expérience du sport de haut-niveau, est consacré au **« mental »** et au parcours de ces personnages exceptionnels que l'on nomme **« champions »**. Conçu comme **un parcours initiatique**, ce livre ne s'intéresse pas uniquement à la performance, mais rappelle également **les valeurs** que devrait véhiculer le sport, entre autres, **la générosité, la loyauté, le sens de l'aventure, l'élégance**. Vous y trouverez aussi la *Carte du mental* qui illustre de façon frappante les obstacles et les embûches qui se dressent sur la route, ainsi que **les qualités requises** pour les franchir et vous amener dans **cet état si particulier** qui favorise **la création, l'accomplissement et la réussite**.

En rupture de stock

F. DUCASSE – M. CHAMALIDIS	326 pages	Réf. : L-016	Prix : 20 €

FOOTBALL : COMPRENDRE ET PRATIQUER

Voici un document incontournable, véritable **référence pour l'enseignement** du football.

Il s'adresse à toute personne **responsable de l'entraînement** d'une équipe (éducateurs, entraîneurs, enseignants, etc.) et intéressera plus largement tous les passionnés de ce sport

Joseph MERCIER	167 pages	Réf. : L-017	Prix : 18,50 €

FOOTBALL : PLANIFICATION ET ENTRAINEMENT

La planification consiste à gérer l'interaction d'éléments qui déterminent **la stratégie d'un projet** (le footballeur, l'équipe, le club), afin d'atteindre, dans un contexte donné, les objectifs fixés.

Particulièrement destiné à **l'encadrement**, cet ouvrage complet répond aux interrogations que soulève **la gestion au quotidien du club**.

Philippe LEROUX	320 pages	Réf. : L-018	Prix : 27,50 €

FOOTBALL A L'ECOLE : ESSAI DE REPONSE

Ce livret est **un document pédagogique** destiné aux enseignants. Il présente, à travers 3 unités d'apprentissage, les savoirs à acquérir en fin de cycle d'éducation physique.

Chaque unité correspond à 15 ou 18 séances de 45 minutes présentant **des situations de jeu de football**.

122 pages	Réf. : L-019	Prix : 13 €

GUIDE PRATIQUE DES ETIREMENTS DU SPORTIF

Cet ouvrage se présente comme **le mode d'emploi des différentes techniques d'étirement** des principaux groupes musculaires : étirement activo-dynamique (échauffement), étirement passif (récupération), posture passive (entretien de la souplesse), étirement activo-passif (gain d'amplitude articulaire) ou étirement postural (antistress).

Associé à **des exercices clairs**, simples et précis, ce livre constitue une référence indispensable pour les hommes de terrain.

Christophe GEOFFROY	253 pages	Réf. : L-022	Prix : 34 €

LE GAINAGE POUR TOUS – RENFORCER SON CORPRS POUR LE BIEN-ETRE ET LA PERFORMANCE

Conçu par deux kinésithérapeutes évoluant dans le sport de haut-niveau depuis plus de 10 ans, cet ouvrage vous propose **400 exercices exclusivement consacrés au gainage**. Illustrée par de nombreuses photos, chaque situation est décrite de façon **claire**, **précise**, et répertoriée par ordre de difficulté croissante. Que vous soyez **entraîneur, professeur d'EPS, préparateur physique ou kinésithérapeute**, ce livre vous servira et guidera vos sportifs tout au long de leurs carrières respectives.

Sabine JURAS – Jérôme BAICRY	326 pages	Réf. : L-023	Prix : 26 €

GUIDE PRATIQUE DES CONTENTIONS TOUTES LES TECHNIQUES DE STRAPPING A CONNAITRE

Dans la première partie, les auteurs expliquent d'une manière très claire et pédagogique **les bases, les principes et les applications pratiques** concernant **la réalisation et la pose de contentions souples et d'orthèses**.

La seconde partie est consacrée **aux réalisations pratiques** et **aux petites astuces** qui permettent de répondre à toutes les demandes. **La qualité des dessins** sélectionnés qui se succèdent permet aux lecteurs de **visualiser concrètement l'élaboration** de tous ces montages. Qu'ils soient effectuées **à titre préventif ou thérapeutique**, ils vous seront utiles un jour ou l'autre que vous soyez médecin, kinésithérapeute, pharmacien, secouriste, ou encore particulier.

Christophe GEOFFROY	210 pages	Réf. : L-024	Prix : 30 €

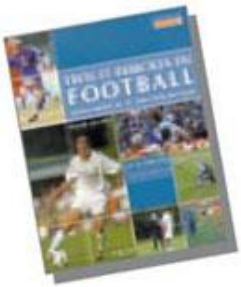
LE SPORT, L'ESPRIT TRANQUILLE

Cet ouvrage s'adresse à vous tous qui partagez la même passion pour le sport. C'est un document complet qui a pour ambition de vous éclairer sur certaines **règles simples accompagnant l'activité physique**, telles **la gestion de soi-même, l'acquisition de diverses pratiques** concernant **la prévention, la récupération et les premiers soins**.

Vous y trouverez 5 grands chapitres :

- **les effets positifs et les bienfaits** de l'activité physique ;
- **la prévention et les soins** à réaliser en cas de blessures affectant la peau, les muscles, les articulations, les tendons, les os et les autres tissus ;
- les problèmes particuliers rencontrés dans des conditions particulières ;
- les différents moyens pour améliorer **la récupération** après l'effort ;
- la pharmacie nécessaire.

Christophe GEOFFROY	219 pages	Réf. : L-025	Prix : 26 €



TESTS ET EXERCICES EN FOOTBALL
SUIVI MEDICAL ET PHYSIOLOGIQUE

Cet ouvrage détaille dans un premier temps l'ensemble **des bilans médicaux et tests physiologiques** réalisés dans le cadre du suivi des footballeurs de l'Institut National du Football (INF) et des sélections nationales. Dans une seconde partie, il tente de définir **la charge de travail** moyenne des joueurs à l'INF à travers l'observation de 15 séances d'entraînement et de déterminer leur impact physiologique exercice par exercice.

Dr. Franck LE GALL	200 pages	Réf. : L-026	Prix : 22 €

TRAUMATISME ET FOOTBALL
READAPTATION SUR LE TERRAIN APRES BLESSURE

Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui, de près ou de loin, s'occupent **de sportifs blessés** qu'il s'agisse **des médecins et kinésithérapeutes** bien sûr, mais aussi **des techniciens, des entraîneurs et des préparateurs physiques**, de plus en plus impliqués dans la phase de réentraînement.

Dr. Franck LE GALL	320 pages	Réf. : L-027	Prix : 30 €

DEFENDRE EN ZONE POUR MIEUX ATTAQUER

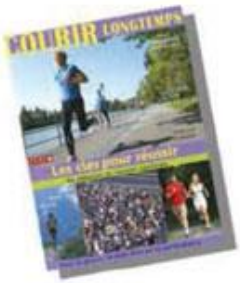
Cet ouvrage se veut un outil pratique utilisable par tous les entraîneurs, pour les aider à **édifier leur projet de jeu**, notamment l'animation défensive de zone dynamique : bien récupérer le ballon pour **mieux attaquer**.

Erick MOMBAERTS	160 pages	Réf. : L-028	Prix : 25 €

LE FOOTBALL ET L'ENFANT

Cet ouvrage détaille l'ensemble des facteurs qui va influer sur **la formation** et **la progression** du jeune footballeur, comme les éléments propres au **développement psychomoteur**, les caractéristiques de **l'entraînement** ou les exercices de **prévention des blessures**.

Dr. Franck LE GALL	198 pages	Réf. : L-029	Prix : 26 €



COURIR LONGTEMPS

Dans cet ouvrage, se trouvent tous les conseils et les informations nécessaires pour réaliser **votre défi personnel**. Quel que soit le niveau, quelles que soient les approches, un lien unit tous ceux qui aiment poser un pied devant l'autre et recommencer : c'est le plaisir de **s'épanouir** dans un sport où il est de bon ton de dépasser les bornes.

Bruno HEUBI	370 pages	Réf. : L-030	Prix : 30 €

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT DE LA PREFORMATION DES 12-15 ANS

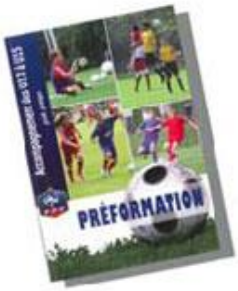
Avec cette **nouvelle programmation** destinée à la préformation, le cycle se conclut et la collection est désormais complète. Gagner du temps dans l'enchaînement de tâches par **une meilleure technique individuelle** est l'objectif principal chez les 12-15 ans.

Patrice MARSEILLOU	160 pages	Réf. : L-031	Prix : 20 €

COACHEZ VOTRE CORPS

Ce livre s'adresse à tous ! A vous qui avez envie de bouger, à vous qui souhaitez en finir avec votre « mal de dos ». Ou encore aux femmes qui rêvent de modeler leur corps, ou à ceux qui encadrent des équipes… Il a pour objectif de vous conseiller. Il vous apprendra comment **renforcer** ou **entretenir** votre corps **au quotidien**, sans jamais l'abîmer !

Christophe GEOFFROY	356 pages	Réf. : L-032	Prix : 30 €



PREFORMATION – ACCOMPAGNEMENT DES U12 A U15 GUIDE PRATIQUE

Conçu à l'intention des responsables de préformation pour les 12-15 ans, ce guide pratique comporte des fiches d'exercices classés par thème ainsi qu'une programmation de l'entraînement. Toutes les séances sont détaillées (mise en place, organisation, animation) avec les critères de réussite et de progression du jeune joueur.

DTN	246 pages- DVD : 1h50	Réf. : L-033	Prix : 30 €

FOOTBALL POUR LES SENIORS – UNE SAISON D'ENTRAINEMENT

L'objectif de cet ouvrage est de proposer aux entraîneurs une saison complète d'entraînement « clés en main ». Chacune des 160 séances préparées est présentée en une double page et comporte 6 situations, toutes illustrées d'un schéma explicite. L'enjeu principal : permettre de concilier l'obligation de résultats à court terme lors du prochain match et le travail à plus long terme pour faire progresser les joueurs.

Eric CABALLERO	352 pages	Réf. : L-034	Prix : 30 €

AVOIR UN BON DOS

Sans un dos en forme, rien n'est possible ! Un nouveau livre pour apprendre à bien utiliser et traiter son dos au quotidien, que ce soit dans vos activités de la voie courante ou dans votre pratique sportive.

Christophe GEOFFROY	291 pages	Réf. : L-035	Prix : 31 €

L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE DES 12-15 ANS

Vous trouverez dans ce CD-Rom le contenu pédagogique du coffret vidéo avec **la convivialité du multimédia** pour rechercher rapidement parmi les 200 exercices classés en **7 thèmes (jonglages, conduites, dribbles, passes, tirs, jeu de tête, centres et reprises)**. Pour chaque exercice, vous pouvez consulter la démonstration en vidéo, visualiser les conseils d'André MERELLE, **ancien Directeur à l'Institut Nationale du Football** à Clairefontaine, regarder les images de haut-niveau, et, enfin, imprimer une fiche explicative.

Configuration requise : Pentium 166, 16 Mo RAM, CD x 4, SVGA 800x600, Windows 95, 98, 200 ou XP.

Réf. : CD-001 | Prix : 34 €

LES TECHNIQUES DU DRIBBLE

Ce CD-Rom présente **les différentes techniques utilisées pour maîtriser l'art du dribble**. Il reprend les images et le contenu pédagogique du DVD : **des exercices de préparation, le crochet intérieur, le crochet extérieur, le dribble derrière la jambe d'appui, les « râteaux », le dribble dos au but** et tous les autres types de dribbles qu'on peut voir aujourd'hui sur les terrains de football du monde entier.

Configuration requise : Pentium 166, 16 Mo RAM, CD x 4, SVGA 800x600, Windows 95, 98, 200 ou XP.

Réf. : CD-002 | Prix : 25 €

LES FRAPPES DE BALLE EN FOOTBALL

La frappe de balle, disséquée dans toutes ses formes, avec **des séquences vidéo** explicatives, avec **des schémas**, pour une compréhension la plus directe possible **des gestes à faire comme des erreurs à éviter**. C'est un outil d'aide à la décision pour l'entraîneur, **d'auto-évaluation et d'auto-formation** pour le joueur. Il dévoile également **une démarche d'entraînement spécifique** aux frappes rapides intégrant une trame générale d'évolution des contenus d'apprentissage pertinents du Benjamin au Senior, tous niveaux de compétitions confondus. Ce document a été réalisé par Yann KERVELLA, CTR Football – Ille-et-Vilaine.

Réf. : CD-003 | Prix : 30 €

WINNER

Winner est un logiciel qui permet de **gérer votre équipe de football** à travers **le suivi et la construction des séances d'entraînement**, la gestion des rencontres et la planification de la compétition.

Un fichier de plus de 350 exercices est intégré au logiciel. Vous pouvez vous-même un fichier d'exercices que vous utiliserez lors de vos différentes séances.

En cours de saison ou à la fin de celle-ci, Winner vous donne **un bilan détaillé des activités**. Toutes ces statistiques et ces rapports peuvent être **individuels ou collectifs**. De plus, un module intégré permet de gérer le championnat et d'avoir ainsi des classements selon différents critères.

Réf. : S-001 Prix : 69 €

TACTFOOT

Tableau noir informatique. **Logiciel d'animation qui permet de recréer des situations tactiques** à travers des dispositifs différents, d'effectuer un travail pédagogique du positionnement (création de séances d'entraînement animées). De nombreux terrains et accessoires (plots, piquets, coupelles, lignes, ballons) sont à la disposition de l'utilisateur pour créer son animation.

Réf. : S-003 Prix : 400 €

SOCCER - TRAINER

350 exercices et animations classés par **objectifs et catégories d'âge** sont à disposition pour vous permettre de créer des séances et **programmes d'entraînement** performants et adaptés à votre équipe.

Réf. : S-004 Prix : 80 €

BLOC TERRAIN – Format 210 x 297 mm

100 feuilles « terrain de football » prédécoupées et performées. Vous pouvez **archiver vos observations** dans un classeur ou décider de conserver vos notes dans ce cahier à spirale très pratique.

100 feuilles	Réf. : P-001	Prix : 10 €

BLOC ENTRAINEMENT – Format 210 x 297 mm

100 feuilles pour **construire vos séances d'entraînement**. Sur chaque feuille, vous trouverez 4 terrains (3 petits et un grand) ainsi qu'un espace réservé aux notes. Très utile pour **noter les différentes variantes d'un exercice et classer toutes vos séances**.

100 feuilles	Réf. : P-002	Prix : 10 €

BLOC TERRAIN – Format 105 x 180 mm

Pratique pour noter **les observations de match, même dans les tribunes**, ce petit classeur à spirale qui contient 100 feuilles représentant un terrain de football vous suivra partout.

100 feuilles	Réf. : P-003	Prix : 5 €

PAPERBOARD TERRAIN – Format 64 x 98 mm

Le paperboard « terrain de football » comprend 25 feuillets. Il s'adapte sur tous les systèmes de paperboard standard. Il peut être utilisé pour **présenter une composition d'équipe ou un exercice aux joueurs**, même dans un vestiaire.

25 feuilles	Réf. : P-004	Prix : 15 €

PAPERBOARD DEMI-TERRAIN – Format 64 x 98 mm

Le paperboard « demi-terrain de football » comprend 25 feuillets. Il s'adapte sur tous les systèmes de paperboard standard. Il peut être utilisé pour **présenter une composition d'équipe ou un exercice aux joueurs**, même dans un vestiaire.

25 feuilles	Réf. : P-005	Prix : 15 €

AFFICHES PREVENTIVES ET EDUCATIVES « PREVENTION ET FOOTBALL » – Format 86 x 69 cm

A afficher dans vos vestiaires ! Mises au point par des kinésithérapeutes du sport, ces affiches visent à sensibiliser Educateurs et Sportifs à la prévention des blessures musculaires et articulaires lors de la pratique intensive du football. Grâce à des illustrations adaptées, elles offrent un support indispensable la bonne réalisation d'étirements, de postures, de gainage et d'exercices de proprioception. Réalisés quotidiennement, ces exercices diminuent le risque de blessure, mais vous apportent également bien-être et performance.

Lot de 4 affiches	Réf. : A-001	Prix : 35 €
Affiche « Etirements »	Réf. : A-001-1	Prix : 15 €
Affiche « Postures »	Réf. : A-001-2	Prix : 15 €
Affiche « Gainage »	Réf. : A-001-3	Prix : 15 €
Affiche « Proprioception »	Réf. : A-001-4	Prix : 15 €

DEPLIANTS PREVENTIFS ET EDUCATIF « PREVENTION ET FOOTBALL » – Format 30 x 15 cm (plié : 10 x 15 cm)

A portée de main ! Mis au point par des kinésithérapeutes du sport, ces dépliants visent à sensibiliser Educateurs et Sportifs à la prévention des blessures musculaires et articulaires lors de la pratique intensive du football. Grâce à leur petit format, ces dépliants vous accompagneront partout !

Lot de 4 dépliants « Etirements » - « Postures » « Gainage » - « Proprioception »	Réf. : B-001	Prix : 3,49 €

FRAIS DE PORT :

1 article	6 €
2 articles	7 €
3 articles	8 €
4 articles	11 €

Nous contacter au-delà de 4 articles

Paperboard (l'unité) ..... 7 €

D.O.M.-T.O.M. - international nous contacter

Nous acceptons les commandes avec règlement carte bancaire par téléphone.

DVD I Livres I CD-Rom I Logiciels I Papeterie

Commande téléphonique par carte bancaire possible au :

01 34 84 58 19

Clairefontaine

CENTRE TECHNIQUE NATIONAL FERNAND-SASTRE

ATTITUDES design&com - B732

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE